



Freitags



Bauchattacke

BAUCHMUSKEL WORKOUT

Bauchmuskeltraining ist gut für die Gesundheit. Die Bauchmuskeln bilden die Mitte des Körpers und zugleich das natürliche Pendant zur Rückenmuskulatur. Wer beide Muskelgruppen aktiv stärkt, stabilisiert den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat und entlastet die Wirbelsäule.

Voraussetzungen: keine Vorschädigung der Wirbelsäule (z.B. Bandscheibenvorfall),
keine akuten Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates.

TREFFPUNKT: Therapierezeption

START: 13:30 Uhr

ENDE: 14:00 Uhr

SCHWIERIGKEIT: mittel

SIE BENÖTIGEN:

Sportbekleidung, Handtuch

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

FREITAG

21.11.

FREITAG

07.11.

FREITAG

28.11.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.